Safety & Operating Instructions

Please read these Safety Guidelines carefully before using your PER3™ Deluxe Light Therapy Lamp.

Your new light therapy product will bring you health and wellness benefits with proper use. As with all NatureBright products, please note that the PER3™ is not a medical device. If you suffer from depression or other serious illnesses, please consult with your physician for proper diagnosis and treatment.

We at NatureBright want you to enjoy your new product and experience its full benefits. Please follow the safety instructions listed below to avoid potential hazards that might result in personal injury or damage to your unit.

Safety Guidelines

To reduce the risk of electric shock, burns, fire, or other injuries, please follow these safety precautions:

- Do not place the PER3™ in water or near heated surfaces.
- To prevent inadvertent contact with water, do not use your PER3™ while bathing and do not pick up the adapter or cord if your hands are wet.

Precautions

- Use only approved power sources with your PER3™.
- Before turning on your PER3™, attach the power cord to the unit and then connect the cord to an adapter or outlet.
- Turn the unit OFF before removing the adapter from any outlet.
- Unplug the unit before cleaning.
- Detach the power cord from the unit for safe storage.
- Do not place items on top of the power cord.
- Do not operate the unit if the cord or unit has been damaged.
- Should the unit appear to be damaged, return it to an approved service center for repair.

Features

The PER3™ Deluxe Light Therapy Lamp is designed to be used as a portable light therapy device, a tabletop and bedside reading lamp, and a dawn simulator alarm clock.

- Light Therapy Device Feature – UV free LED bulbs give you maximum light therapy benefits without any side effects.
- Sunrise Feature – Experience the benefits of rising with the sun! The programmable SUNRISE feature activates a built-in light which fades in from zero to full intensity. This helps you awaken gently and peacefully.
- Alarm – Backup alarm feature is activated once the light reaches its maximum brightness.
- Snooze Button – 10 minute snooze feature includes a soft buzzer at the end of each cycle.
- Sunset Feature – Works by gradually allowing your body to unwind and ease you into sleep.
- Reading Lamp Feature – The PER3™ reading light produces bright, focused LED light. The clarity and glare-free qualities of LED lighting prevents eye strain, making long hours of reading more enjoyable.
- Digital Display – Easy-to-read digital clock display can be dimmed or used at full brightness.

Product Descriptions

Plug in the Unit.

- Press **[On/Off/Snooze]** to turn the Unit on.

Time & Calendar

To Set Time and the Calendar

- Press and Hold **[CLOCK]** until the month blinks.
- Press **[+]** or **[–]** to select the month.
- Press **[CLOCK]** to save the settings.

You will now see the day blinking.

- Press **[+]** or **[–]** to select the day.
- Press **[CLOCK]** to save the settings.

You will now see the day of the week blinking, repeat above steps to set day of the week. When you have completed your new settings,

- press **[CLOCK]** one more time to store your settings and to exit the setting mode.

To Set Time

To Set Time

- Press **[CLOCK]** once until the hour blinks.
- Press **[+]** or **[–]** to set the correct hour.
- Press **[CLOCK]** to save your new settings.

You will now see the minute setting blinking.

- Press **[+]** or **[–]** to set the correct minute.
- Press **[CLOCK]** to save your new settings.

To Use The PER3™ As A Light Therapy Device

For optimal light therapy results, please place the PER3 on a table, sit about 20 inches away from the light to get the exposure of bright light. Rotate the lamp head and allow the light to bathe over your face. Your eyes need to be kept open, but you do not need to look directly into the light. If you find yourself feeling sensitive to the

bright light when first using it, adjust intensity (brightness) and duration (timer) settings.

It is recommended to use the unit from 15 to 30 minutes daily, combining dawn and light therapy sessions, immediately after your morning wake-up.

People usually start feeling better within a few days of using the PER3™ Deluxe Light Therapy Lamp for 30 – minute daily session.

According to studies, wake up naturally to light and get light therapy upon awakening can reverse symptoms of SAD fast.

To Set Light Therapy Program

- Press and hold **[TIMER]** until the light intensity bar blinks.
- Press **[+]** or **[–]** to select the desired light intensity. We suggest you to choose the full intensity.
- Press **[TIMER]** once and the timer indicator blinks.
- Press **[+]** or **[–]** to set the desired light therapy duration. We suggest you to choose 30 – minute session.
- Press **[TIMER]** to save your settings.

To Activate the Light Therapy Program

- Press **[TIMER]** to start the light therapy session. As soon as the session ends, you will hear a beep sound.

To Use the PER3™ As A Sunrise™ Clock

This unit simulates the light of a naturalistic summer dawn by increasingly raising the intensity of light prior to the alarm/wake up time. This helps you wake up gradually and complete your sleep cycle naturally. The SUNRISE process includes Naturalistic Dawn Simulation, Dawn Pulse, and Bright Light Therapy. The back-up alarm is also included to ensure that you do wake up when you first use it.

Please note that everyone has different natural sensitivity to the light in the morning. More sensitive people need less time to wake up when exposed to the light. Try different settings (e.g. 30, 60 or 90 min.) until you find the perfect natural awakening time. For best results, use the dawn simulator functions for the morning wake-up. For best results, position the lamp on your bedside stand and use the light at an angle to your face or over your pillow.

To Set Sunrise

To Set Sunrise

- Press and hold **[SUNRISE]** until the wake up hour blinks.
- Press **[+]** or **[–]** to set the wake up hour.
- Press **[SUNRISE]** once to save your new wake up hour settings.

You will automatically see the wake up minute blinking.

- Press **[+]** or **[–]** to set the wake up minute.
- Press **[SUNRISE]** once more to save your wake up minute settings.

You will automatically see the advanced sunrise time (minutes prior to the wake up time, to select from **30** to **99** minutes) blinking.

- Press **[+]** or **[–]** to set the advanced sunrise time.
- Press **[SUNRISE]** again to save your new settings.

Sunrise Feature will automatically turned on each time you change your Sunrise settings. The Sunrise indicator will appear on the display.

To Turn off the Sunrise

- Press **[SUNRISE]** to deactivate sunrise. The sunrise indicator will disappear on the display.

To Turn On Alarm

- Press **[SUNRISE]** and **[+]** to activate the back-up alarm. The bell indicator will appear once the back-up alarm is activated.
- Press [SUNRISE] and **[–]** to deactivate the back-up alarm.

To Set Snooze

- Press **[On/Off/Snooze]** to turn the alarm sound on or off, if alarm sound is activated.

When the alarm sounds and the light system is at full brightness, you have two options
— you can stop the alarm and have it re-sound in 10 minutes, or you can turn it off.

1. Press **[On/Off/Snooze]** once to activate Snooze. This turns off the alarm temporarily. Your alarm will replay in 10 minutes.
2. Press **[On/Off/Snooze]** twice to turn off the alarm.

Sunset Feature

Another great feature of this unit is the sunset option, which works by gradually allowing your body to unwind and ease you into sleep. Its effects are most noticeable among those who do shift work or have irregular sleep-wake phases.

To Set and Use Sunset

- Press and hold **[SUNSET]** until the Sunset indicator appears and the minute indicator blinks.
- Press **[+]** or **[–]** to set the desired sunset time (minutes prior to shutting off the light)
- Press **[SUNSET]** to save your settings.
- Press **[SUNSET]** to activate the SUNSET. The sunset indicator will blink to indicate the Sunset feature is active.

To Turn off the Sunset

- Press **[On/Off/Snooze]** button to deactivate Sunset feature, turning off the whole lamp simultaneously.

Parameters for Using the PER3™

If you encounter following problems, related to Circadian Rhythm disturbances:	Use these guidelines for Morning Light Therapy:	Use these guidelines for Evening Light Therapy:
Winter SAD	30 min upon awakening	
Low Mood	30 min upon awakening	
ASPS: falling asleep too early		30 min between 8 pm – 9 pm
DSPS: falling asleep too late	30 min between 7 am – 8 am	
Irregular Sleep/ Waking Cycle	30 min between 6 am – 8 am	
Shift Work Fatigue		30 min at home before the start of your shift
Jet Lag	Two 30 min morning sessions on consecutive days after eastward travel	Two 30 min evening sessions on consecutive days after westward travel

To Use The PER3™ As A Reading Lamp

You may read by the lamp after the light therapy sessions have ended. Or you can read it during the night time. It can be used as a regular reading lamp by focusing the light onto your reading material. The PER3™ uses LED bulbs that do not strain eyes for long period of intensive reading or studying. Different from soft incandescent light or flickering fluorescent light, LED light is much more comfortable and entertaining to use.

To Change Light Intensity

- The **[–]** button dims the light and the **[+]** button brightens the light.

To Change Clock Display Back-light Brightness

This unit uses LEDs to backlight the LCD when the unit is on.

- Press any key except **[On/Off/Snooze]** if you would like to turn on the backlight for a few seconds to check the time.
- Press **[On/Off/Snooze]** button to turn device off, press **[–]** button to dim the back-light and press **[+]** button to brighten the back-light.

About your body clock & the benefits of light therapy

Why Wake Up to Light?

For the majority of us, hearing an alarm clock in the morning doesn't make us want to jump out of bed with joy. You may have wondered why. There is a scientific basis to your response. A jarring buzz by your morning alarm clock wakes you up by startling you, sending a jolt of adrenalin and a mix of chemicals throughout your body. In contrast, research confirms that light wakes us naturally, triggering chemical changes in our body so that we become alert.

When we are in a state of deep REM (Rapid Eye Movement) sleep, the level of serotonin is at its lowest. Our body temporarily paralyzes us to prevent us from acting out dreams. Serotonin activity is triggered by light. After a night's rest in the dark, our eyes become more sensitive to light. Even with our eyes closed, we can detect the gentle light of dawn. The light sensed by our retina transmits a command to our pineal gland, which is located in the center of our brain, to begin the production of the hormone serotonin, which gives us the ability to initiate voluntary muscle movement.

Why is this important? A study published in 2004 in the *Arches of General Psychiat*ry found that exposure to very bright light for 30 minutes as we wake can help reset our "biological clock." Waking up to light as a morning ritual can benefit our hormonal and biochemical processes, as well as giving us a more pleasant way to rise and face the day.

Why Bright Light Therapy?

Light therapy uses natural or artificial light to help treat various ailments, primarily depression and sleep disorders. Most often, "bright light therapy" is used. Research has shown that exposure to bright light improves the alertness and productivity of people who feel drowsy during the day. Studies show that the eye turns light into electrical impulses, which travel along the optical nerve to the brain, triggering the release of the mood-altering chemical, serotonin, and other chemical messengers.

Healthy levels of serotonin and other neurotransmitters are central factors for our emotional well-being. Health problems can develop when our circadian rhythms (biological clock) are thrown off by spending too much time indoors, working odd shifts, flying across time zones, or being exposed to less daylight in the fall and winter. Bright light therapy helps the body restore its natural circadian rhythms.

How Can the PER3™ Help You Set Your Natural Body Rhythms?

NatureBright® PER3™ Deluxe Light Therapy lamp provides one of the most natural and stress-free ways of awakening. The sunshine-strength light brightens the room naturally, waking the sleeper so gently that even dreams are not disturbed. The PER3™ is conveniently designed for frequent travelers who must maintain tight schedules. In addition, PER3™ can also help many circadian rhythm disorders, such as those listed below:

SAD (Seasonal Affective Disorder)

Many of us experience some degree of the "winter blues" due to our reduced consumption of light. Bright light therapy has been proven to be particularly useful in treating the "winter blues," also known as seasonal affective disorder (SAD). SAD is a form of depression that occurs as the amount of daylight wanes with the change of seasons.

Research indicated that decreased daily exposure to sunlight changes brain chemistry balance so that we can experience lethargy, fatigue, sadness, and even depression. Sitting in front of a light box with 10,000 lux capacity (a lux is the international unit of illumination, one lumen per square meter) for 15 to 20 minutes a day can help alleviate symptoms of SAD.

Sleep Problems

Some people have difficulty falling asleep before the early morning hours, and, not surprisingly, end up having trouble waking when they need to start their day. This problem, known as "delayed sleep phase syndrome," or DSPS, has been remedied in many cases with the help of bright light therapy. By using a bright light at the end of your night, whenever that might be given your schedule, your sleep phase can be gradually shifted. The light therapy acts on the internal biological clock, bringing the clock into sync with local time.

Other people fall sleep far too early and wake well before sunrise. Light therapy at the start of their subjective night, in the evening, can "reset" the biological clock, normalizing or at least improving the sleep pattern. This technique may be especially valuable for elder people, who are prone to advanced sleep phase syndrome or ASPS. It has been suggested that sitting all evening in a dimly illuminated living room predisposes people to ASPS.

DSPS and ASPS are extremes of insomnia. Many people experience these conditions with less intensity, for example, going to bed at 11:00 pm but finding themselves unable to fall asleep before 1:00 am. When this occurs, they find it difficult to be alert during their normal work days. In just a day or two, bright light therapy in bedroom can remedy the situation.

Shift Work Problems

Shift workers often experience a change in their sleep/wake cycles. Evening or night shifts can require a delay in our sleeping time of as much as 3 to 12 hours. When the sleep/wake and body temperature cycles are no longer in phase or "in sync" with each other, workers experience a condition known as internal de-synchronization. An employee placed on the night shift must ignore the light-dark patterns in the external environment and try to sleep at a time when the body clock is telling him or her to be most alert and active. While some employees are greatly disturbed by these internal disruptions, others experience only mild symptoms. Yet, like a machine which eventually breaks down when its operating specifications are continually ignored, the human body will also eventually be impaired by unnatural conditions. If employees' internal clocks are repeatedly desynchronized, some negative effects on health, safety, and/or performance generally can occur. Shift workers might get light therapy in the workplace, receiving exposure early in the night shift. Or, workers might use light therapy at home in advance to prepare for a schedule change.

Jet Lag

Rapidly traveling across several time zones creates disharmony between one's internal body clock. Unfortunately, this not only causes problems with sleep/wake cycles but influences mood and energy as well. The body clock is designed for a regular rhythm of daylight and darkness. It is thrown out of "sync" when daylight and darkness occur at the "wrong" times in a new time zone. Clinical research conducted at NASA demonstrates that the body clock can be reset to a new time zone in only 2 days with properly timed exposure to sufficiently bright light in specific wavelengths.

Traveling West

Day 1: SEEK BRIGHT LIGHT between 20:00 (8:00 pm) and 23:00 (11:00 pm)
AVOID LIGHT until 03:00 (3:00 am) or later.

Day 2: SEEK BRIGHT LIGHT between 23:00 (11:00 pm) and 02:00 (2:00 am).
AVOID LIGHT until 06:00 (6:00 am) or later.

Traveling East

Day 1: AVOID LIGHT (by wearing sunglasses) between 06:00 (6:00 am) and 11:00 (11:00 am).
SEEK BRIGHT LIGHT until 14:00 (2:00pm)

Day 2: AVOID LIGHT (by wearing sunglasses) between 03:00 (3:00 am) and 08:00 (8:00 am).
SEEK BRIGHT LIGHT until 11:00 (11:00 am).

Q & A

1. What are the benefits of waking up to light?

Bright light therapy offers several benefits for people with sleep disorders and other complications caused by sleep deprivation. Bright light therapy has been used effectively since the late 1980s to help those suffering from seasonal affective disorder (SAD). Studies show that people with SAD notice significant mood improvement within a week of daily morning light therapy session. Studies also show that bright light therapy can be also effective for insomnia, helping to restore normal sleep patterns in people who can't fall asleep at night or who wake up too early in the morning. Light therapy has also been used to treat severe jet lag, eating disorders such as anorexia and bulimia, and depression associated with pregnancy, PMS, chronic anxiety and panic attacks.

2. What are Circadian Rhythms?

The biological clock is scientifically referred to as the circadian rhythm (Latin: circa means about, the dia means day.) These rhythms show an approximate period length of 24 hours.

3. What is SAD?

Some people suffer from symptoms of depression during the winter months, with symptoms subsiding during the spring and summer months. This may be a sign of Seasonal Affective Disorder (SAD): a mood disorder associated with depression episodes and related to seasonal variations of light. As seasons change, our "biological internal clocks" or circadian rhythms shift due partly to these changes in sunlight patterns. This can cause our biological clocks to be out of "step" with our daily schedules. The most difficult months for SAD sufferers are January and February. Although anyone can suffer from SAD, younger people and women are at higher risk.

4. How can PER3™'s light therapy treat my SAD?

Phototherapy or bright light therapy has been shown to suppress the brain's secretion of melatonin. PER3 uses a combination of bright light therapy and dawn simulation to treat seasonal affective disorder.

5. How does PER3™ help those with hearing loss or impairment?

The PER3™ is a unique invention that was designed for the 22 million Americans who are hearing impaired. The progress light placed on a bedside table will awaken even the deepest sleeper silently. It is a revolutionary way to wake up for everyone, with a simulated sunrise that offer the perfect alternative to traditional loud alarm clocks.

6. What are the benefits of PER3™ for shift-time workers?

PER3 can help night-shift workers reset their internal clocks. That means increasing exposure to morning light if you need to advance your clock and getting extra evening light if you need to delay it. This type of treatment also helps those with certain other types of sleep disorders.

7. What are the benefits of PER3™ for frequent travelers?

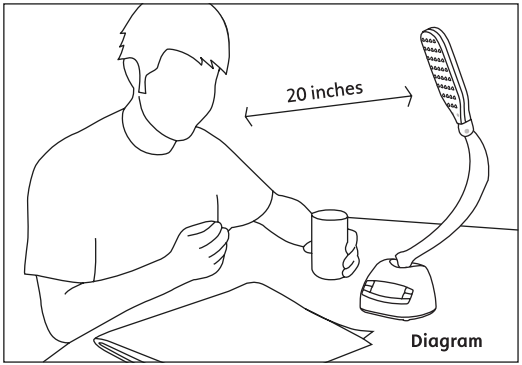
Exposure to bright morning sunlight cures jet lag after a few days in most people. A few will have prolonged sleep phase difficulties. By forcing one's self into a 27 hour day, complete with the appropriate stimulation from bright light, all the chemical cycles will be able to catch up during three days of recycling.

8. Who can benefit from PER3™?

- Almost 10 million North Americans who suffer from Seasonal Affective Disorder (SAD);
- Over 36 million North Americans who seasonally feel light-deprived, lose their energy, and experience the "winter blues";
- Over 22 million North Americans who have hearing impairment;
- 15.2 million North Americans shift workers;
- Long distance flyers with disturbed sleep patterns;
- Those who work in dark work places, or in offices without windows.

9. How to use PER3™?

Please follow the Parameters for using the PER3. For best results, use the light at slight angle to your face (see diagram), and do not need to look directly into the light. Sit about 20 inches away from the light and allow the light to bathe over your face. Your eyes should be open for optimal results. You can read, eat, work on the computer, watch T.V., put on make-up or use it while you are exercising. If you find that you feel sensitive to the light, adjust intensity (brightness) and duration (timer) settings. People usually start feeling better within a few days of using the PER3™ for 30 minutes per day.



Diagram

Product Service

For product information:

In the U.S.A., contact the NatureBright® Customer Service Center at 1-800-622-0231, or email care@naturebright.com, or web site www.naturebright.com

Service: the unit should only be serviced by qualified service personnel.

Warranty Information

NatureBright Company (“NBC”) warrants that for a period of ONE year from the date of purchase, NBC, at its option, will repair or replace this product or any component of the product found to be defective. Replacement will be made with a new or remanufactured product or component. If the product is no longer available, replacement may be made with a similar product of equal or greater value.

NBC service center is the authorized service center for your equipment. Should your equipment develop any defect within the warranty period, call the NBC Service Center for a return authorization code.

To obtain service in the USA, please contact:

Nature Bright Company

Telephone: 1-800-NBC-0231 (1-800-622-0231)
Monday through Friday, 9:00 am to 5:00 pm PST

Email: care@naturebright.com

This warranty is valid for the original retail purchaser from the date of initial retail purchase and is not transferable. Keep the original sales receipt. Proof of purchase is required to obtain warranty performance.

Limited Warranty Limits and Exclusions

This warranty ONLY COVERS failures due to defects in materials or workmanship, and DOES NOT COVER normal wear and tear or cosmetic damage. The warranty ALSO DOES NOT COVER damages which occurred in shipment, or failures which are caused by products not supplied by the warrantor, or failures which result from accidents, misuse, abuse, neglect, mishandling, misapplication, alteration, faulty installation, setup adjustments, maladjustments of consumer controls, improper maintenance, power line surge, lightning damage, modification, introduction of sand, humidity or liquids, commercial use such as hotel, office, restaurant, or other business or rental uses of the product, or service by anyone other than a Authorized Service Center, or damage that is attributable to acts of God.

ALL IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO IMPLIED WARRANTIES OF FITNESS AND MERCHANTABILITY, ARE LIMITED IN DURATION TO ONE YEAR FROM DATE OF ORIGINAL PURCHASE.

UNDER NO CIRCUMSTANCES WILL NBC BE LIABLE FOR ANY INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES FOR BREACH OF ANY WRITTEN OR IMPLIED WARRANTY.

This warranty gives you specific legal rights, and you may also have other rights that vary from state to state. Some states do not allow the exclusion limitation of incidental or consequential damages or limitations on how long an implied warranty lasts, so that the above limitations and exclusions may not apply to you.

International Warranty Service

Service under the NatureBright® warranty may be obtained outside the United States by NatureBright Authorized Distributors and Service Dealers.

Warranty Information

ACCESSORY PURCHASE

Online at www.naturebright.com
or call 1-800-622-0231

Nature Bright Company
2600 Michelson Drive 17th Floor, Irvine, CA 92612 USA

(Visa, MasterCard, Discover Card, American Express or Check)

Please note:

These statements have not been reviewed by the *Food and Drug Administration*. Individual results may vary. NatureBright light therapy should be taken as part of a healthy lifestyle and is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.

Mesures de sécurité

Veuillez lire attentivement les présentes mesures de sécurité avant d'utiliser votre lampe thérapeutique PER3™ Deluxe.

Utilisé correctement, votre nouveau produit de luminothérapie contribuera à améliorer votre santé et votre bien-être. Comme tous les produits de NatureBright, votre lampe PER3™ n'est pas un dispositif médical. Si vous souffrez de dépression ou d'autres maladies graves, veuillez consulter votre médecin afin d'obtenir un diagnostic et un traitement.

Chez NatureBright, nous désirons que vous profitiez de votre nouveau produit et que vous en retiriez le maximum de bienfaits. Veuillez suivre attentivement les directives qui suivent afin d'éviter tout danger potentiel pouvant entraîner des blessures corporelles ou des dommages à votre appareil.

Mesures de sécurité

Pour minimiser le risque de choc électrique, de brûlures, d'incendies ou de blessures, veuillez suivre les consignes de sécurité suivantes :

- Éviter de placer la lampe PER3™ dans de l'eau ou à proximité de surfaces chauffantes.
- Pour éviter tout contact possible avec de l'eau : ne pas se servir de la lampe PER3™ en prenant un bain et ne pas manipuler l'adaptateur ou le fil électrique avec les mains mouillées.

Précautions

- Se servir uniquement de sources d'alimentation approuvées avec votre lampe PER3™.
- Avant d'allumer la lampe, brancher d'abord le fil électrique à l'appareil et ensuite à un adaptateur ou à une prise de courant.
- Mettre l'appareil à « OFF » avant de débrancher l'adaptateur d'une prise de courant.
- Débrancher l'appareil avant de le nettoyer.
- Débrancher le fil électrique de l'appareil avant de le ranger.
- Ne rien déposer sur le fil électrique.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil si son fil électrique est endommagé.
- Si l'appareil semble avoir subi des dommages, le retourner à un centre de service autorisé pour le faire réparer.

Fonctions

La lampe thérapeutique PER3™ Deluxe est à la fois un appareil portatif de luminothérapie, une lampe de lecture pour la table de chevet, ainsi qu'un réveil-matin simulateur d'aube.

- Appareil de luminothérapie – Des ampoules DEL sans rayons UV procurent tous les bienfaits de la luminothérapie, sans effets secondaires.
- Simulation du lever du soleil – Profitez des bienfaits de vous éveiller en même temps que le lever du soleil ! La fonction SUNRISE déclenche une lumière intégrée qui passe graduellement du point zéro à la pleine intensité. Vous vous éveillez ainsi tout doucement et calmement.
- Réveil-matin – Un réveil de secours est activé lorsque la lumière atteint sa luminosité maximale.
- Bouton de rappel du réveil (*snooze*) – Un rappel d'alarme d'une durée de 10 minutes émet un son harmonieux à la fin de chaque cycle.
- Simulation du coucher du soleil – Permet à votre corps de se détendre afin que vous puissiez vous endormir en douceur.
- Lampe de lecture – Cette fonction comporte un éclairage DEL lumineux et focalisé. La clarté et les qualités antireflets de l'éclairage DEL préviennent la fatigue oculaire, ce qui permet des heures de lecture agréables.
- Affichage numérique – La luminosité de l'horloge numérique facile à lire peut être réduite ou intensifiée.

AMPOULES DEL DE LONGUE DURÉE, D'UN BLANC ÉCLATANT
LENTILLES « DEL » TRANSPARENTES
HORLOGE NUMÉRIQUE
MINUTERIE NUMÉRIQUE
AFFICHEUR
AJUSTEMENT DE LA LUMINAUSITÉ
SIMULATION DU LEVER DU SOLEIL
SIMULATION DU COUCHER DU SOLEIL
MARCHE/ARRÊT/ RAPPEL DU RÉVEIL (SNOOZE)

Brancher la lampe

Appuyer sur « **On/Off/Snooze** » pour allumer la lampe.

Heure et date

Pour régler l'heure et la date

- Appuyer et maintenir enfoncer le bouton **[CLOCK]** jusqu'à ce que le mois clignote.
- Appuyer sur **[+]** ou **[–]** pour choisir le mois.
- Appuyer sur **[CLOCK]** pour sauvegarder les paramètres.

Le réglage du jour clignotera.

- Appuyer sur **[+]** ou **[–]** pour choisir le jour.
- Appuyer sur **[CLOCK]** pour sauvegarder les paramètres.

Le réglage du jour de la semaine clignotera; répéter les étapes ci-dessus pour régler le jour de la semaine.

- Les paramètres étant maintenant tous entrés, appuyer sur **[CLOCK]** une fois de plus pour sauvegarder tous les paramètres et quitter le mode réglage.

Régler l'heure

Pour régler l'heure

- Appuyer sur **[CLOCK]** une fois jusqu'à ce que l'heure clignote.
- Appuyer sur **[+]** ou **[–]** pour régler l'heure désirée.
- Appuyer sur **[CLOCK]** pour sauvegarder les paramètres.

Le réglage des minutes clignotera.

- Appuyer sur **[+]** ou **[–]** pour régler le nombre de minutes désiré.
- Appuyer sur **[CLOCK]** pour sauvegarder les paramètres.

Pour utiliser la lampe PER3™ comme appareil de luminothérapie

Pour tirer le maximum de votre luminothérapie, posez la lampe sur une table et assoyez-vous à une distance d'environ 20 pouces de la lumière afin de vous exposer à un éclairage lumineux. Faites pivoter la tête de la lampe de façon à éclairer entièrement votre visage. Vous pouvez garder les yeux ouverts, mais il n'est pas nécessaire

de regarder directement la lumière. Si vous sentez que vous êtes sensible à l'intensité de la lumière au début, ajustez les paramètres de luminosité (*brightness*) et de durée (*timer*).

On recommande d'utiliser l'appareil pendant 15 à 30 minutes quotidiennement, en jumelant des sessions de thérapie de l'aube et de luminothérapie immédiatement après votre réveil du matin.

Selon certaines études, s'éveiller naturellement à la lumière combiné à une luminothérapie du matin peuvent faire disparaître les symptômes de TAS rapidement.

Pour régler la luminothérapie

- Appuyer sur **[TIMER]** jusqu'à ce que la barre d'intensité clignote.
- Appuyer **[+]** ou **[–]** pour régler l'intensité lumineuse désirée. Il est conseillé de choisir l'intensité maximale.
- Appuyer sur **[TIMER]** une fois et l'indicateur de temps clignotera.
- Appuyer sur **[+]** ou **[–]** pour régler la durée de la thérapie. Il est suggéré de choisir une thérapie de 30 minutes.

Pour régler un programme de luminothérapie

- Appuyer sur **[TIMER]** pour débuter la thérapie. Vous entenderez un son dès que la session sera terminée.

Pour utiliser PER3™ comme simulateur d'aube

Cet appareil simule la lumière de l'aube d'un matin d'été en augmentant graduellement l'intensité de la lumière avant le déclenchement du réveil-matin. Vous vous éveillez ainsi graduellement et complétez naturellement votre cycle de sommeil. Le processus « SUNRISE » passe par les étapes de simulation de l'aube naturelle, de la pulsation de l'aube et de la luminothérapie. Un réveil de secours est aussi inclus afin d'assurer que vous vous réveilliez bel et bien pendant la période où vous apprenez à vous servir de votre appareil.

Veuillez noter que le degré de sensibilité à la lumière le matin varie d'une personne à l'autre. Les gens plus sensibles s'éveillent plus rapidement lorsqu'ils sont exposés à la lumière. Faites l'essai de différents réglages (par exemple, 30, 60 ou 90 minutes), jusqu'à ce que vous trouviez le temps d'éveil idéal pour vous. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, servez-vous des fonctions du simulateur d'aube pour le réveil du matin. Posez la lampe sur votre table de chevet et dirigez la lumière vers votre visage ou votre oreiller.

Régler le lever du soleil

Pour régler le lever du soleil

- Appuyer et maintenir le bouton **[SUNRISE]** jusqu'à ce que l'heure du réveil clignote.
- Appuyer sur **[+]** ou **[–]** pour régler l'heure du réveil.
- Appuyer sur **[SUNRISE]** une seule fois pour sauvegarder vos nouveaux paramètres de réveil.

Vous verrez automatiquement les minutes du réveil clignoter.

- Appuyer sur **[+]** ou **[–]** pour régler les minutes du réveil.
- Appuyer sur **[SUNRISE]** une fois de plus pour sauvegarder les paramètres des minutes de votre réveil.

Vous verrez automatiquement l'heure du lever du soleil fixée à l'avance (quelques minutes avant l'heure du réveil) qui clignote.

- Appuyer sur **[+]** ou **[–]** pour régler l'heure avancée du lever du soleil.
- Appuyer sur **[SUNRISE]** encore une fois pour sauvegarder vos paramètres.

La fonction du lever du soleil (*Sunrise*) s'allumera automatiquement chaque fois que vous changerez les paramètres de lever du soleil. L'indicateur « Sunrise » apparaîtra sur l'afficheur.

Pour éteindre la fonction « Sunrise »

- Appuyer sur **[SUNRISE]** pour désactiver la fonction de lever du soleil. L'indicateur de lever du soleil disparaîtra de l'afficheur.

Pour activer l'alarme

- Appuyer sur **[SUNRISE]** et **[+]** pour activer le réveil de secours. L'indicateur d'alarme apparaîtra dès que le réveil de secours sera activé.
- Appuyer sur **[SUNRISE]** et **[–]** pour désactiver le réveil de secours.

Pour régler le bouton de rappel du réveil (*snooze*)

- Appuyer sur le bouton **[On/Off/Snooze]** pour allumer ou éteindre l'alarme, si elle est activée.

Lorsque le réveil sonne et que le système d'éclairage est à pleine intensité, vous pouvez appuyer sur le bouton « Snooze » pour interrompre le son du réveil et le faire répéter dans **10** minutes, ou vous pouvez éteindre le réveil.

1. Appuyer sur le bouton **[On/Off/Snooze]** une fois pour activer le bouton de rappel du réveil (*snooze*). L'alarme est interrompue temporairement; elle se fera entrendre à nouveau dans 10 minutes.
2. Appuyer sur le bouton **[On/Off/Snooze]** deux fois pour éteindre le réveil.

Coucher du soleil

L'option « coucher du soleil » (*Sunset*) de cet appareil est tout indiqué si vous cherchez à vous détendre graduellement afin de vous endormir doucement. Ses bienfaits se font surtout sentir chez les gens qui ont des horaires de travail par quarts ou dont les phases de sommeil-éveil sont irrégulières.

Pour régler le coucher du soleil

- Appuyer et maintenir le bouton **[SUNSET]** jusqu'à ce que l'indicateur du coucher du soleil apparaisse et que l'indicateur des minutes clignote.
- Appuyer sur **[+]** ou **[–]** pour régler l'heure du coucher du soleil souhaité (quelques minutes avant d'éteindre la lumière)
- Appuyer sur **[SUNSET]** pour sauvegarder les paramètres.
- Appuyer sur **[SUNSET]** pour activer le coucher du soleil.

L'indicateur « Sunset » clignotera pour indiquer que la fonction du coucher du soleil est activée.

Pour éteindre la fonction « Sunset »

- Appuyer sur le bouton **[On/Off/Snooze]** pour désactiver la fonction « Sunset » et éteindre la lampe au complet.

Paramètres d'utilisation de la lampe PER3™

Si vous éprouvez certains des malaises suivants liés au rythme circadien :	La luminothérapie du matin suggérée :	La luminothérapie du soir suggérée :
TAS de l'hiver	30 min. au moment du réveil	
Troubles de l'humeur	30 min. au moment du réveil	
FASPS ou s'endormir trop tôt		30 min. entre 20 h et 21 h
SRPS ou s'endormir trop tard	30 min. entre 7 h et 8 h	
Cycles d'alternance veille-sommeil irréguliers	30 min. entre 6 h et 8 h	
Fatigue due au travail par quarts		30 min. à la maison avant d'aller faire son quart de travail
Décalage horaire	Deux sessions du matin de 30 min. après un voyage vers l'Est	Deux sessions du matin de 30 min. après un voyage vers l'Ouest

Pour utiliser la lampe PER3™ comme lampe de lecture

Une fois votre session de luminothérapie terminée, vous pouvez vous servir de votre lampe pour lire, ou vous pouvez vous en servir le soir. Vous pouvez vous en servir pour éclairer des documents, de livres ou de journaux que vous lisez. Votre lampe PER3™ est dotée d'ampoules DEL qui n'entraînent pas de fatigue oculaire résultant de périodes prolongées de lecture ou d'études intensives. Différent de l'éclairage à incandescence doux ou de fluorescents qui vacillent, l'éclairage de type DEL est beaucoup plus agréable pour les yeux.

Pour changer l'intensité de l'éclairage.

- Le bouton **[–]** tamise l'éclairage tandis que le bouton **[+]** l'intensifie.

Pour changer la luminosité de l'afficheur de l'horloge.

Cet appareil utilise des luminodiodes pour éclairer l'affichage LCD lorsque l'appareil est allumé.

- Appuyer sur n'importe quel bouton sauf le bouton **[On/Off/Snooze]** pour allumer l'afficheur pendant quelques secondes pour vérifier l'heure.
- Appuyer sur le bouton **[On/Off/Snooze]** pour éteindre l'appareil, appuyer sur le bouton **[–]** pour diminuer l'intensité de l'éclairage de l'afficheur et sur le bouton **[+]** pour l'augmenter.

Votre horloge interne et les bénéfices de la thérapie par la lumière

Pourquoi laisser la lumière nous réveiller ?

Pour la plupart des gens, le son émis par le réveil le matin ne donne pas vraiment envie de se lever d'un seul bond. Vous êtes vous déjà demandé pourquoi ? La réponse à votre question a une base scientifique. Le son discordant de votre réveil-matin vous sort brutalement de votre sommeil, ce qui envoie un courant d'adrénaline et un mélange d'éléments chimiques partout à travers votre corps. Des recherches ont démontré, qu'à l'opposé, la lumière nous réveille naturellement et déclenche des modifications chimiques dans notre corps qui nous rend alerte.

Lorsque nous nous trouvons en état de sommeil paradoxal (mouvements oculaires rapides et saccadés), notre taux de sérotonine est à son plus faible. Notre corps nous paralyse temporairement pour nous empêcher l'apparition de mouvements qui accompagnent les rêves actifs. L'activité sérotonergique est déclenchée par la lumière. Après une nuit passée dans l'obscurité, nos yeux sont plus sensibles à la lumière. Même lorsque nos yeux sont fermés, ils peuvent détecter la lumière tamisée de l'aube. La lumière perçue par notre rétine envoie un signal à notre glande pinéale située au centre de notre cerveau afin d'enclencher la production de sérotonine, l'hormone qui nous permet de faire des mouvements musculaires volontaires.

Pourquoi est-ce important ? Une étude publiée en 2004 par *Arches of General Psychiatry* a démontré qu'une exposition à une lumière très vive pendant 30 minutes au moment du réveil peut aider à ajuster notre « horloge biologique ». S'éveiller à la lumière le matin peut être bénéfique pour nos processus hormonaux et biochimiques. C'est aussi une façon plus agréable de se lever et d'aborder la journée.

Pourquoi la luminothérapie vive ?

La luminothérapie se sert de la lumière naturelle ou artificielle pour aider au traitement de différentes affections, principalement la dépression et les problèmes de sommeil. La plupart du temps, c'est la « luminothérapie vive » qui est utilisée. Des recherches ont révélé que l'exposition à une lumière vive améliore la vivacité d'esprit et la productivité des gens qui ont sommeil pendant le jour. Des études ont démontré que les yeux transforment la lumière en pulsions électriques qui voyagent le long du nerf optique vers le cerveau, ce qui déclenche la sécrétion d'une substance, la sérotonine, qui altère l'humeur, et autres messagers chimiques.

Avoir un taux santé de sérotonine et d'autres neurotransmetteurs est essentiel à notre équilibre émotionnel. Certains problèmes de santé peuvent survenir lorsque notre rythme circadien (horloge biologique) est perturbé par un surplus de temps passé à l'intérieur, des quarts de travail irréguliers, des voyages à travers plusieurs fuseaux horaires, ou l'exposition réduite à la lumière du jour pendant l'automne et l'hiver. La luminothérapie vive aide à rétablir le rythme circadien naturel du corps.

De quelle façon PER3™ peut-il vous aider à régler le rythme naturel de votre corps ?

L'utilisation de la lampe de luminothérapie PER3™ Deluxe de NatureBright® est l'une des façons les plus naturelles et les plus douces de s'éveiller. L'éclairage de l'appareil, qui s'apparente aux rayons du soleil, illumine la pièce de façon naturelle et permet au dormeur de s'éveiller tellement doucement que même ses rêves ne sont pas perturbés. Le PER3™ a été conçu pour les gens qui voyagent

fréquemment et qui ont un emploi du temps serré. De plus, PER3™ peut aider à régler plusieurs problèmes de rythmes circadiens tels que :

Les TAS (Troubles Affectifs Saisonniers)

Les « blues de l'hiver » se manifestent à différents degrés chez plusieurs d'entre nous qui manquons d'exposition à la lumière. La luminothérapie brillante s'est avérée particulièrement efficace pour le traitement des blues de l'hiver connus également sous le nom de « troubles affectifs saisonniers » (TAS). Les TAS sont une forme de dépression qui se manifeste au gré de la diminution de la lumière du jour au fil du changement des saisons. Des recherches ont démontré qu'une exposition réduite à l'ensoleillement modifie l'équilibre chimique du cerveau, entraînant léthargie, fatigue, tristesse et même dépression. Le fait de s'asseoir devant un luminaire de 10 000 lux (un lux est l'unité d'éclairement internationale équivalant à un flux lumineux d'un lumen par mètre carré) pendant 15 à 20 minutes par jour peut aider à réduire les symptômes associés aux TAS.

Les problèmes de sommeil

Certaines personnes ont de la difficulté à trouver le sommeil avant les premières heures du jour. Pas étonnant qu'elles aient de la difficulté à s'éveiller lorsqu'elles doivent commencer leur journée. Ce trouble connu sous le nom de syndrome du retard de phase du sommeil, ou SRPS, a souvent été réglé à l'aide de la luminothérapie vive. En utilisant une lumière intense à la fin de votre soirée, peu importe votre horaire, votre phase du sommeil peut être graduellement décalée.
La luminothérapie agit pour ajuster l'horloge biologique, permettant de la synchroniser avec l'heure locale.

D'autres trouvent le sommeil beaucoup trop tôt et s'éveillent bien avant le lever du jour. Une session de luminothérapie au début de leur nuit subjective, en soirée, peut rétablir leur horloge biologique et aider à équilibrer, ou du moins améliorer, la structure de leur sommeil. Cette technique peut être particulièrement efficace pour les gens âgés qui sont sujets au syndrome d'avance de phase du sommeil ou SAPS. On croit que s'asseoir pendant toute une soirée dans un salon faiblement éclairé prédispose les gens au ASPS.

Le SRPS et le SAPS sont deux types extrêmes d'insomnie. Bien des gens souffrent d'insomnie, mais de façon moins prononcée : ils vont au lit à 23 h, mais n'arrivent pas à trouver le sommeil avant 1 h. Ces gens se sentent amorphes pendant leur journée de travail normale. Il suffit souvent d'une session de luminothérapie vive dans la chambre à coucher pendant 1 ou 2 jours pour régler le problème.

La fatigue liée au travail par quarts

Les gens qui travaillent par quarts subissent souvent des changements à leurs cycles de sommeil et d'éveil. Le travail de soirée ou de nuit peut parfois nécessiter un délai de notre temps de sommeil d'autant que 3 à 12 heures. Lorsque le cycle sommeil/éveil et celui de la température corporelle sont décalés ou « désynchronisés », les travailleurs se trouvent dans un état de désynchronisation interne. Un employé qui travaille pendant le quart de nuit doit ignorer les phénomènes extérieurs habituels d'alternance jour-nuit de son environnement, et essayer de dormir pendant que son horloge corporelle lui signale qu'il doit être plus vif d'esprit et plus actif. Alors que certains employés sont grandement touchés par ces perturbations internes, d'autres ne présentent que des symptômes bénins. Or, tout comme la machine qui brise lorsque ses spécifications

de fonctionnement sont systématiquement ignorées, le corps humain sera aussi détérioré par des conditions contre nature. Si l'horloge interne des employés est sans cesse désynchronisée, des effets négatifs se font habituellement sentir sur la santé, la sécurité, et/ou le rendement. Les travailleurs par quarts pourraient faire l'essai d'une luminothérapie sur leur lieu de travail, en s'exposant à la lumière en début de leur quart de nuit. Les travailleurs peuvent également utiliser la luminothérapie à la maison pour se préparer à un changement d'horaire.

Le décalage horaire

Traverser rapidement plusieurs fuseaux horaires entraîne un déséquilibre de l'horloge interne d'une personne. Malheureusement, il s'ensuit des problèmes de cycles sommeil/éveil, et l'humeur et le niveau d'énergie sont également touchés. L'horloge biologique est conçue pour fonctionner selon un rythme régulier de lumière du jour et d'obscurité. Elle est désynchronisée lorsque la lumière du jour et l'obscurité se présentent au mauvais moment à l'intérieur de nouveaux fuseaux horaires. Des recherches cliniques menées à la NASA ont démontré que l'horloge biologique peut être réglée à un nouveau fuseau horaire en seulement 2 jours grâce à une exposition soigneusement minutée à une lumière suffisamment vive de longueur d'ondes spécifiques.

Les voyages en direction de l'Ouest

Jour 1 : CHERCHER UN ÉCLAIRAGE VIF entre 20 h et 23 h
ÉVITER LA LUMIÈRE jusqu'à 3 h ou plus tard.

Jour 2 : CHERCHER UN ÉCLAIRAGE VIF entre 23 h et 2 h.
ÉVITER LA LUMIÈRE jusqu'à 6 h ou plus tard.

Les voyages en direction de l'Est

Jour 1 : ÉVITER LA LUMIÈRE (en portant des lunettes de soleil) entre 6 h et 11h.
CHERCHER UN ÉCLAIRAGE VIF jusqu'à 14 h.

Jour 2 : ÉVITER LA LUMIÈRE (en portant des lunettes de soleil) entre 3 h et 8 h.
CHERCHER UN ÉCLAIRAGE VIF jusqu'à 11 h.

Q ET R

1. Quels sont les bienfaits de s'éveiller à la lumière ?

La luminothérapie vive comporte plusieurs bienfaits pour les gens qui souffrent de troubles du sommeil et d'autres complications découlant du manque de sommeil. La luminothérapie est utilisée avec succès depuis la fin des années 80 pour aider les personnes souffrant de troubles affectifs saisonniers (TAS). Des études ont démontré que les gens touchés par les TAS constatent une amélioration notable de leur humeur à l'intérieur d'une semaine de sessions matinales quotidiennes de luminothérapie. Des études ont également révélé que la luminothérapie vive peut être efficace pour contrer l'insomnie, aidant à rétablir une structure du sommeil normale chez les gens qui n'arrivent pas à trouver le sommeil le soir, ou chez ceux qui s'éveillent trop tôt le matin. La luminothérapie a également servi à traiter les symptômes graves de décalage horaire, les troubles de l'alimentation comme l'anorexie et la boulimie, ainsi que la dépression liée à la grossesse, au SPM, à l'anxiété chronique et aux crises de panique.

2. Qu'est-ce que le rythme circadien ?

Le terme scientifique de l'horloge biologique est « rythme circadien » (en latin : « circa » signifie « environ », « dia » signifie « jour ».) Ce rythme d'activité interne dure environ 24 heures.

3. Que sont les TAS ?

Certaines personnes souffrent de symptômes de dépression pendant les mois d'hiver qui s'estompent à l'arrivée du printemps et de l'été. Ces symptômes sont parfois une indication de troubles affectifs saisonniers (TAS), un trouble de l'humeur accompagné d'épisodes de dépression et qui est lié à la variation saisonnière de la lumière. Au gré des changements de saison, notre « horloge interne », ou rythme circadien, est décalée, en partie à cause des changements aux cycles de la lumière du soleil. Ceci peut entraîner un déphasage de notre horloge biologique par rapport à notre horaire quotidien. Les mois les plus difficiles pour les gens souffrant de TAS sont janvier et février. Bien que n'importe qui puisse souffrir de TAS, les plus jeunes ainsi que les femmes courent un risque plus élevé d'en être atteints.

4. Comment la luminothérapie du PER3™'s peut-elle traiter mes TAS ?

Il a été démontré que la photothérapie, ou la thérapie par lumière vive, supprime la sécrétion de mélatonine par le cerveau. PER3 combine la thérapie par lumière vive et la simulation de l'aube pour traiter les troubles affectifs saisonniers.

5. Comment PER3™ peut-il aider les personnes atteintes d'une perte auditive ou malentendantes ?

PER3™ est une invention unique qui a été conçue pour 22 millions d'Américains malentendants. La lampe, dont la luminosité augmente graduellement, placée sur la table de chevet éveillera même le dormeur le plus profond, en silence. C'est une façon tout à fait révolutionnaire d'éveiller toute personne, en simulant le lever du soleil. C'est l'alternative idéale aux réveil-matin bruyants habituels.

6. Quels sont les bienfaits du PER3™ pour les travailleurs par quarts ?

PER3™ peut aider les travailleurs par quarts à « remettre à l'heure juste » leur horloge interne. Pour cela, il faut augmenter l'exposition à la lumière du matin pour avancer son horloge interne ou augmenter la lumière du soir s'il faut la retarder. Ce traitement aide également les personnes qui souffrent d'autres types de troubles du sommeil.

7. Quels sont les bienfaits du PER3™ pour les grands voyageurs ?

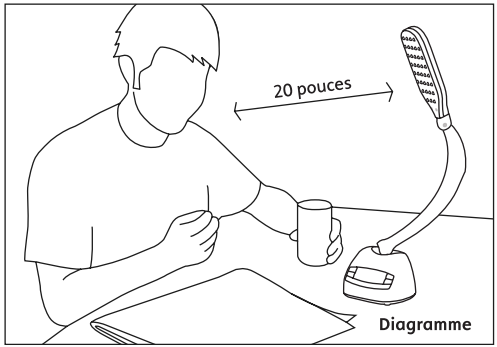
L'exposition aux rayons du soleil du matin règle le décalage horaire en quelques jours pour la plupart des gens. Certains auront des difficultés de prolongation de leur phase de sommeil. En forçant le corps à accepter une journée de 27 heures, par une stimulation appropriée d'une lumière vive, tous les cycles chimiques seront en mesure de reprendre le dessus après trois jours de recyclage.

8. Qui peut bénéficier du PER3™

- Tout près de 10 millions de Nord-Américains souffrant de troubles affectifs saisonniers (TAS);
- Plus de 36 millions de Nord-Américains qui, selon les saisons, sentent qu'ils manquent de lumière, sont en perte d'énergie et souffrent des blues d'hiver;
- Plus de 22 millions de Nord-Américains malentendants;
- 15.2 millions de travailleurs par quarts Nord-Américains;
- Les grands voyageurs de grandes distances dont les cycles de sommeil sont perturbés;
- Les personnes qui travaillent dans des endroits sombres, ou dans des bureaux sans fenêtres.

9. Quel est le mode d'emploi du PER3™ ?

Veuillez suivre les directives d'utilisation du PER3. Pour des résultats optimaux, éclairez votre visage en inclinant légèrement la lampe vers vous (voir diagramme), sans avoir à regarder directement la lumière. Assoyez-vous à une distance d'environ 20 pouces de la lumière et laissez-la éclairer votre visage. Pour le maximum de bienfaits, vos yeux devraient rester ouverts. Vous pouvez lire, manger, travailler à l'ordinateur, regarder la télévision, vous maquiller ou vous en servir en faisant de l'exercice. Si vous constatez que vous êtes sensible à la lumière, il vous suffit d'ajuster les paramètres de luminosité (brightness) et de durée (timer). Les gens voient une amélioration à l'intérieur de quelques jours d'utilisation du PER3™ à raison d'une session de 30 minutes par jour.



Diagramme

Service sur les produits

Pour obtenir de l'information sur le produit :

Aux États-Unis, veuillez communiquer avec le service à la clientèle de NatureBright® au 1 800-622-0231, ou faire parvenir un courriel à care@naturebright.com, ou consulter le site Web à www.naturebright.com

Service : L'appareil ne peut être réparé que par du personnel dûment qualifié.

NatureBright Company (« NBC ») garantit que pendant une période d'UN an à compter de la date d'achat, NBC, à son gré, procédera à la réparation ou au remplacement du présent produit, ou de toute autre composante du produit, jugé défectueux. L'appareil, ou la pièce, défectueux sera remplacé par un produit neuf, ou une pièce neuve, ou remis à neuf. Dans le cas où le produit n'est plus disponible, l'appareil pourra être remplacé par un produit semblable de valeur équivalente ou supérieure.

Le centre de service de NBC est le centre de réparation autorisé de votre appareil. Si votre appareil devenait défectueux pendant la période de garantie limitée, veuillez communiquer avec le centre de service de NBC pour obtenir un numéro d'autorisation de retour.

Pour le service de réparation aux États-Unis, veuillez communiquer avec :

Nature Bright Company

Téléphone : 1 800-NBC-0231 (1 800-622-0231)
Du lundi au vendredi, de 9h à 17 h HNP

Courriel : care@naturebright.com

La présente garantie est valable pour l'acheteur au détail original, à partir de la date de l'achat initial, et elle n'est pas cessible. Veuillez conserver le reçu de caisse original. Pour se prévaloir de la garantie, une preuve d'achat est requise.

Limites et exclusions de la garantie limitée

La présente garantie COUVRE UNIQUEMENT les défaillances de l'appareil résultant d'un défaut de matériaux ou de fabrication, mais NE COUVRE PAS l'usure normale ni les dommages qui en altèrent l'aspect. La garantie ne couvre pas non plus les dommages s'étant produits pendant la livraison, ni les défaillances causées par des produits non fournis par le garant, ni les défaillances découlant d'accidents, d'un mauvais usage, d'un usage abusif, de négligence, de manipulation sans précaution, d'une mauvaise utilisation, de modifications, d'un mauvais montage de l'appareil, d'ajustements à l'installation, d'un mauvais ajustement des réglages par l'utilisateur, d'un entretien inapproprié, d'une surtension temporaire, de dommages

causés par la foudre, de modifications, de l'introduction de sable, d'humidité ou de substances liquides, d'un usage commercial dans un hôtel, un bureau, un restaurant ou tout autre usage commercial ou de location du produit, ni découlant de l'entretien de l'appareil effectué par qui que ce soit d'autre qu'un centre de service autorisé, ou tout dommage résultant d'une catastrophe naturelle.

TOUTES LES GARANTIES IMPLICITES, DONT ENTRE AUTRES LES GARANTIES IMPLICITES DE COMMERCIALISATION ET DE FINALITÉ PARTICULIÈRES, SONT LIMITÉES À UNE DURÉE D'UN AN À COMPTER DE LA DATE DE L'ACHAT INITIAL. NBC NE SERA EN AUCUN CAS TENUE RESPONSABLE DE DOMMAGES ACCESSOIRES OU INDIRECTS RÉSULTANT DU MANQUEMENT À TOUTE GARANTIE ÉCRITE OU IMPLICITE.

La présente garantie vous donne des droits juridiques spécifiques, et il se peut que vous ayez d'autres droits qui varient d'un État à l'autre. Certains États ne permettent pas la limite d'exclusion de dommages accessoires ou indirects, ni de limites quant à la durée de la garantie implicite ; il se peut donc que les limites et exclusions décrites ci-dessus ne s'appliquent pas à vous.

Service de garantie internationale

Les appareils couverts par la garantie NatureBright® peuvent faire l'objet d'un service après-vente à l'extérieur des États-Unis offert par des distributeurs et des détaillants autorisés NatureBright.

ACHAT D'ACCESSOIRES

En ligne à www.naturebright.com, ou en composant 1 800-622-0231

(Visa, MasterCard, Discover Card, American Express ou chèque acceptés)

Nature Bright Company
2600 Michelson Drive 17e étage, Irvine, CA 92612 États-Unis

À noter :

Ces énoncés n'ont pas fait l'objet d'un examen de la part de la *Food and Drug Administration*. Les résultats sont appelés à varier selon les individus. La luminothérapie de NatureBright devrait faire partie d'un mode de vie sain; elle n'a pas été conçue pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir la maladie.